

<2023年1月医師体制>
診療時間
(予約制)

午前 月～土 8:40～11:30
午後 火・水・木 14:00～16:30
夜間 月・水・木・金 18:00～20:00

川口市西青木 5-1-40
代表電話 048-251-6002
健診直通 048-251-8560

		月	火	水	木	金	土
午前	1 診	山田 歩美	山田 歩美	稲村 充則	新津 望	山田 歩美	山田 歩美 (第1) 今関 貴子 (第2)
	2 診	内科医師	崔 元吉	内科医師	齋藤利比古	井上さやか	内科医師(第3,第4) 楠田 待子 (第1~5)
	3 診		揚野 佳太		吉本 尚史	葛原真樹子 (小児・健診)	
	胃カメラ	小野 聡	山田 康嗣			浅沼 晃三	
	午後		山田 康嗣	久志本舞衣子	山田 歩美 陣内真理子	葛原真樹子	
	夜間	川上 浩平		高橋 央	住吉 立	八田 朋子	内科医師が交替で 診察しています。 □ は 女性医師です。
	往診	内科医師	揚野 佳太 崔 元吉	久志本舞衣子 内科医師	陣内真理子 吉本 尚史	山田 歩美	
	栄養相談		午前のみ	午前のみ	午前のみ	午前のみ	
	保健指導		○		○	○	

※当日受診ご希望の方は、まずはお電話ください。3密を防ぐために時間を指定してご案内をすることがあります。
※通所リハビリテーション見学、随時受付中。お気軽にお問い合わせください。

無 料 低 額 診 療 を行っております。医療費の支払いに不安な方はお気軽に窓口にご相談ください。

訪問診療(契約)をしています

ご希望の方は、電話でお問い合わせ下さい。
担当看護師 碓井

・通院介助が必要で通院が大変な方・認知症などでご自身での定期的な通院が難しい方・病気や障害で自宅療養中、寝たきりなどの方・自宅で人工呼吸器や胃ろうなどの処置を行っていて移動が困難な方・自宅での看取りを希望されている方
上記の方で訪問診療（往診）をご希望の方は、ご相談ください。

連絡バス時刻表	出発時間			注：バスは定刻に発車します。お乗りになる方は、お早めにさいわい診療所へお越し下さい。 ★休診日は全便運休です。★土曜日は運休です。 ★9:36 発の便は正面玄関に到着します。
さいわい発～協同病院行	9:36	12:10	15:25	
協同病院発～さいわい行	8:40	11:50	15:00	

夜間診療のすすめ

夜間診療をご利用ください

18時から20時（原則予約制）となっておりますので、ご受診希望の方はお電話ください。
(19時30分までにはお電話下さい)

生活相談会
(無料)

1月21日(土) 14:00～15:00(予定)
(相談受付14時まで・要予約)
暮らしの困りごとや生活する上での心配事など、なんでもお気軽にご相談ください。お電話でも構いません。
相談者 松本幸恵氏（川口市会議員）

さいわい診療所・CCかがやき

オレンジ
カフェ（認知症）

次回予告!!
2023.2.10(金)
14:00～16:00
(予定)

2023.1.13(金)
14:00～16:00
お申し込み・問い合わせ まちづくりコーディネーター 山内
TEL 070-2154-7362

主な内容：・脳トレ体操・おしゃべり
会 場：さいわい診療所 1 階「虹のテラス」
参加費：無料

『みんなの食堂 flat（ふらっと）』
生活困窮者支援の無料食材配布会
1月21日（土）13：00～15：00
さいわい診療所 住所：川口市西青木 5-1-40
お申し込み・お問い合わせ 電話：080-6895-4533
メール：minnano.syokudou.flat@gmail.com

さいわい
だより

2023年
1月

医療生協さいたま
さいわい診療所

内科
川口市西青木 5-1-40
TEL 048-251-6002
FAX 048-251-6109
http://saiwai-cl.jp/
所長 山田 歩美

さいわい HP

あけまして
おめでとーございます

2022年、さいわい診療所は新しい場所でコロナ第6波が始まる頃にスタートしました。新たな診療所での受診のしやすさや使いやすさなど、要望をききながら試行錯誤したあつという間の一年でした。コロナ禍も丸3年が経ち、現在は第8波の真っ只中です。発熱外来やワクチン外来など受診しにくい状況が続いておりご迷惑をおかけしています。

コロナ禍で、社会的に脆弱な人々が大きな影響を受けています。非正規雇用者の契約打ち切りや雇い止め、女性の自殺者の増加などです。日本の相対的貧困率は約15%と、6人に1人が相対的貧困に直面しています。

そして、閉じこもりがちな高齢者のフレイル（虚弱）の進行です。「コロナフレイル」と呼ばれ、筋力低下や物忘れが「加齢」によるものよりもスピードが速いのが特徴です。さらに10月からは高齢者医療費負担が2割に引き上げられ、介護保険の利用者負担増も議論されており、受診控え、サービスの利用控えが懸念されます。

そんな中、政府は軍事費をGDP比2%（5兆円）に倍増しようとしたり、「敵基地攻撃能力の保有」について言及したりしていますが、言語道断です。誰のための政治でしょうか。軍備増強が戦争の抑止力にはならないこと、一旦戦争になったら悲惨な状況にしかないこ

とを、私たちはウクライナの現状で痛いほど学んでいます。5兆円があったら、医療費の自己負担をほぼゼロにできます。消費税率を10%から2%に引き下げることができます。

政治の役割は何なのか、50%の有権者が投票を棄権し、組織票で成り立っている政権与党。過重労働が全く改善されていないこの医療現場で、必死に考え続けています。

さて、今年はさいわい診療所が70周年を迎える記念の年です。幸町にバラックのような診療所が誕生したのが1953年のことです。当時は外科手術もしていたそうで、通院している患者さんから「昔、さいわい診療所で虫垂炎の手術をしてもらったのよ」と言うお話を聞いてびっくりしたことがあります。また多くの患者さんから、「父や母をさいわい診療所で看取ってもらったんです」「子どもが小さい時に夜中でも診てもらって本当にありがたかったです」など感謝のお言葉をいただきます。

多くの地域の方々が、さいわい診療所を頼りにしてくれたので70年も続けてこられたのだと感謝しています。気兼ねなく要望も寄せていただき、地域全体で、健康になる場作りを共に作っていききたいと思っています。

さいわい診療所 所長 山田 歩美

オプション検査の すすめ

皆様今年の健康診断は受けましたか？まだの方は是非健康診断を受けてください。健康診断に関して当診療所ではオプション検査も行っています。今回はエコー検査に関してお話させていただきます。

健診で追加できるエコー検査には腹部エコーと頸動脈エコーがあります。腹部エコー検査では肝臓、胆嚢、膵臓、脾臓、腎臓を観察し、悪性疾患である癌を早期発見する目的がメインになります。中でも自覚症状がないまま進行していくのでサイレントキラーと呼ばれている膵臓癌は自覚症状が出る頃には手遅れと言う症例が多いです。体質によって膵臓の観察が難しい方もいますが膵臓癌の早期発見にエコー検査は大変有用になります。

また良性疾患もよく指摘できます。多い疾患としては肝臓に脂肪が沈着する脂肪肝、肝・膵・腎臓に

液体成分の入った袋状の嚢胞、胆嚢ポリープや胆嚢結石、胆嚢腺筋症、腎臓の石灰化および腎結石などがあります。これらは基本的には経過観察していれば問題ない疾患が多いです。しかし今や多くの方が罹患している脂肪肝は通常の肝臓と比較して肝硬変や肝臓癌になるリスクが高くなります。誰もがいつ悪性疾患が発現するかはわかりませんので早期発見の為に腹部エコー検査はおすすめです。

また検査6時間前から食事制限が発生する腹部エコー検査ですが頸動脈エコー検査は特別な制限なく検査が出来ます。頸動脈は心臓から脳に直接栄養している血管です。生活習慣の乱れにより動脈硬化が起こってくると脳梗塞や脳出血、心筋梗塞や狭心症など重い病気を引き起こす恐れがあります。運動不足や高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などは動脈硬化のリスクが上がります。頸動脈エコーは比較的短時間でできる検査です。

どちらの検査も当日追加検査可能です。上記疾患の早期発見、経過観察のためにも是非オプション検査追加検討してみてください。

健康豆知識

2022年度 川口市特定・国保(後期)ドック・がん検診は 2月28日までです！

まだ受けていない方はお早めに予約をお入れください。(※請求の締め切りがありますので、実際には2月中旬までです) 受診前に必ず予約が必要となります。

国保加入の方		
	対象年齢	費用
特定健康診査	40歳以上	無料
国保ドック 後期ドック	30歳以上	●30～64歳 9,900円
	75歳以上	●65～74歳 6,600円
		●75歳以上 6,600円

川口市在住の方		
	対象年齢	費用
胃がん検診 ※2年に1回	50歳以上	2000円 ●70歳以上無料
大腸がん検診	40歳以上	500円 ●70歳以上無料
肺がん検診	40歳以上	500円 ●70歳以上無料
肝炎ウイルス 検診	20歳以上の 受診券対象者のみ	無料

健診内容の詳細や予約は、健診予約直通 048-251-8560(9:00～16:30)までお問い合わせください。

前川支部

体と頭のいきいき教室

前川支部では毎月第3火曜日の午後に「体と頭のいきいき教室」を開催しています。

脳トレ体操、ラダー体操、キャップバッグ体操の頭と体を使ったフレイル予防を行なっています。どなたでも気軽にできる内容です。興味のある方はぜひ、一度見学にいらして下さい。お待ちしております。

開催日：毎月第3火曜日 14:00～

場 所：前川公民館 視聴覚ホール

参加費：無料

問い合わせ：さいわい診療所

まちづくりコーディネーター 山内

TEL 070-2154-7362

ケアセンター かがやきの扉

看多機では、クリスマスに向けて利用者の皆様と一緒にオーナメント作りをしました。紙コップやフェルト、毛糸などを使い手作りの温かみ

のあるオーナメントができあがりました。2階エレベーター前には写真スポットにもなる巨大リースを手作りし、リースに飾る花をたくさん作っていただきました。利用者の皆様も自分たちが作ったものが形になるととても喜んで下さっていました。看多機では、これからも行事に合わせた作品を作っていきたいと思っています。楽しみにしてください。

ケアホームかがやき 佐藤 希江

通所リハビリのコーナー



さいわい診療所通所リハビリテーションはおかげさまでオープン1周年を迎えました。当初は少なかったご利用者様も徐々に増え、日々賑やかになってくるにつれ、皆様のエネルギーをひしひしと感じ、スタッフ一同、元気をいただいています。今後も永く皆様にご支持いただけるような楽しい通所リハビリを作りますので、2年目もよろしくお願い致します。

さいわい診療所通所リハビリテーションは、さいわい診療所2階です。

月曜日～金曜日(午前・午後)、土曜日(午前)、2時間程度のプログラムです。

◎タイムテーブル(午前の一例)

お迎え(9:00～10:00頃)

→到着・バイタルチェック

→マシントレーニング→集団体操

→個別・自主トレーニング

→休憩、水分補給

→お送り(11:30～12:30頃)

見学大歓迎です。診察の待ち時間など、気軽にお越しください。見学の送迎もいたします(診療所からおおむね3km範囲内)。※ご利用には介護保険の「要介護」または「要支援」の認定が必要です。★ご家庭で眠っている健康器具、処分にお困りのリハビリ器具等がございましたらご連絡いただけましたら引き取りに伺わせていただきます。

電話番号(直通) 048-251-0350

(担当：柏崎、北嶋)